

# コースおよびPC追加時間



2016年10月10日

スタート	06:30
<b>武蔵陵墓地</b>	07:05

**通過チェック 08:32**(00:58)

道の駅たばやま 10:00 わらび餅 11:30

柳沢峠 11:55

**PC1 12:23**(00:59)

笹子トンネル 14:20

矢立の杉 14:30

クマとリニア 15:00

**PC2 15:41**(00:41)

新雛鶴トンネル 16:40

**PC3(ゴール) 18:59**(01:01)

ゴール受付 19:20

()内は貯金

PC以外の時間は大凡…。

## 工事および渋滞情報



- ・キューシートNo.24-25 笹子峠下り道に、葉っぱ、小枝、どんぐり散乱。
- ・キューシートNo31 新雛鶴トンネル~PC2を16時以降に出発する方は、この後街灯が無い区間を走ります。強力なライト、複数尾灯を強く推奨。

## • 工事箇所

キューシート No.15-16区間の 道の駅たばやま〜わらび餅間片側(交互)通行あり

• 渋滞情報

キューシート No.22,25区間 国道20号

→ トラックなど交通量が多いので、 注意してください。



## 気温とウェア

### 試走時の天候 曇り スタート18℃、柳沢峠14℃

#### 装着

サイクルキャップ 半袖ジャージ 長袖インナー(オールシーズン) 指切りグローブ タイツ(夏用) 靴下(夏用) 日焼け止め フェミニーナ軟膏(股スレ防止)

#### 常備薬

芍薬甘草湯(足攣り防止) ロキソニン(痛み止め) アミノバイタル(疲れ防止) パンシロン(胃薬)

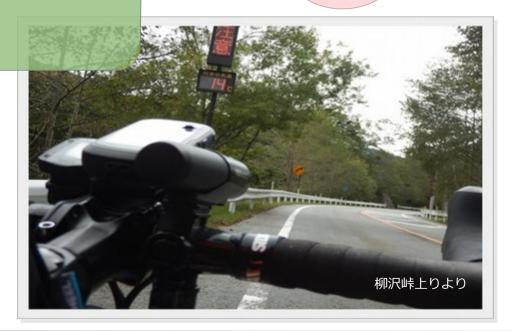
### 予備のウェア

7分丈オーバーパンツ

### 雨具

ゴアレインジャケット

試走日は、一日中曇りまだ、寒さに慣れていなかったため、柳沢峠の下りで着こんだ、 ゴアジャケット(カッパ)を ゴールまで脱げませんでした。



# 今回のチェックポイント

## 早く走れなくても、折角なので観光や名物を食べてみたい。

鹿ソーセージ	skip
わらび餅	✓
ブドウ	skip
笹子トンネル	✓
信玄餅ソフト	skip





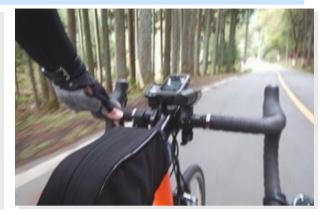




### 誰が言ったか知らないが、「あの、ヤバいコースだ!」 AJ西東京2016年の最後を飾るブルベ柳沢峠、獲得標高4000m、たーんと召し上がれ!















AJ西東京

BRM1015西東京200km柳沢峠試走報告